والإسلطان محود في الحواى ارة فيرخود على خله "وبله آري في يره فيمرجها لجيد ويمذنيا الحاق يروفيرمتيرا فرجعتم فأفيا المكال



1997 - يون الاقوال غذا أن معلودت برشائع مون والإيا كشان كاوا مدجريده

Irlulian Anhmund, Feb Advisors!

Prof. Mahmood JJ: Malik, NO. Prof. About Moveed Cheema Fig. Prot legist Armas late), Fla

First Dietcare & Research Center FDRC 70.000

Monthly News Bulletin since 1997

First over publication in Pakiston

اگت 2007ء

FDRC/2007/08

FDRC/2007/08

August 2007

- RODE

الاست شروا مورك ايك تهايت عالم والمشل كاروباري واكثر صاحب مرمدورال عداسة ووده مع مريضول كووود مرمم التسانات الصري الألك الموكرية بطراب إلى الكراك وفرة مدكر كادالك في المراك عدال على المان على عال الك فرما كه كرآب كي دولا تدخر ودريع مول ايك كب ودوه به يديكن اكرة ب مجركها للي قوايك كب الادفي بيع كاري ظايا كما ووره عنها سرايس ، اكر خالي كاليس إيكري كي ويكر معنومات أو حريد منها كرايس اوراكروي غيرو فيرو استعال كررب مون الوالي كب الاوالس ے ورد ما کی اور اگر اس ال دوارے دورمد دے نے اور سال ال کی کئے کے ال واج الا الاس الدورا ا ال عالي عالي العنا والعالم الما

بوسكات إلى الداويك ويكرح محصول كي طرح الفيته كالوشيس الكن السل الفيذي بين كرودوه كالتيكنا في جهمت ووحت الاست كال أي مون كالتيم لا ياس يعيم كا المل شي ووج بي كا الاحد قد كري يروزي امريكن اوار بالرورة مكول آف بلك المترك لي يك زيان احتراف كياب معلاد اوس كي حارب هنداني كالام كابا والداور جماني وقران كي كالفاح ي كي بيد الما باتم ائن بدے كروود عضرور فكت من وشام عكن حسب ذا كذرم ومرو فكن جميع مرف يكنائي الاوكر ملكدو وار طائي الاوكر وليصاب باركيت عن ايداده و مير بعي سيد اسدوال هم كي بالتريب في هنفت المدوي كي ميكن تين داي كري في بالكراد يمك كي غرب عاديب جم كا التدرية وأث جاتى بيدا وريكركي سالول بعدا يك وحاكر ميمياك وجالتد بونا بيدا وراف كالداغ فيصورها أسال ول كودورية شريان منے کھر بادیکر اور اس کے الحون الرشین اور الاسے اول الرا ارتکی اللے بول میں وادو ہے۔ اس الول مور المنتون کے جلى حكرو والتي يذار عد المعروز بريد الم من الله عدار إن كم الأول عدا كل الدي بيدا كرو التول عد المروهم و قر والرائين خيال رے کرشر موال افر بھڑا کی الا اور شرمرف وہ جردوہ مااور کافران على قرر في طور و موجود ہے۔ گرفتہ عادا عاد مال سے ثمر والشر مونا لازم تخيريه كاروالدم بالصواب

الإيدائق كاحضر تمال بوجاتا يداغزان يحر تغريت كارتبان يحي زايد مكر والا ب- جال محد تون عي فولادك كو كالعلق عد ايدان الاسكاري موسكا عيان كالأكسان كويداكل كيدوالوالل النادود ولكل يلاعم و يكوم يلاكؤ بي يكون الروي يرش فيؤيش فاؤتريش كمطابق برطاب عي أكثر ما تي ال حقیقت سے بیٹر الی کئیں جہوائے کہ یا کتان میں دالدین کتا جائے ہیں۔ اس کا اعلاء آپ فرو لگا کیں۔ یک والدین بروشش كست ين كري ل كري ل خرواك على المحل مري و كركوشت شال ركس عرائي الإسالات وقيدان الدواقية مرصدانا وورد محل بالى بين الدي المركب الله يعلى يرك كولك بر - といいかがりんというからからとしまった ر حرمه ال كا وود صافع العرم كوشت ال كي كوي والريح إلى -

كل في أور د على وه جنوال واليت النائل جائ يو مغرل ارويكاف كالماد عشر ساعة آرى عكر مرف مزى خرات كرره جاكي اور الزال يعد خوك اور دباتت ش كي كا كا فكار تصويح المود بريجان الوجوان الزكيون اور يوزعون كي خوراك يس سنيد كيث كالمتداكرة كرث كالتائي مناس مقداركيمي شال دهیل تاکدهادی محت کا قراران می درست در بداندان ش على كى قرواك كرواك ي منطقه كالزلس على مقال الأوال بات ير الكن إلى كري ل على فولاد كى وسالى كى كوشت كورك كر まるしんがこうとしゅうろなるしゃられてない النكاآل كولول وورول كالبعث يجد كرياكيا بدالما يحالك المات عمل كل طائع مد كل عبد وست يرك الدان عما



الحقيق واللخيس اليمن ايم فاثق

とこはからいんのとのとこれとこかしょ منتع عما المتلا كفاف كور تكرد كمة موع المراركة بالراع ك الى يەرىدىر كىكدان كىدىش كى كى مولى يىلى مرشده السيه جوال كامراش يداكر في السيدين على عد النزاس كوكوشات كروانون عدواكرا بعي از مدهكر كام ب كويا اوراس يكتافى ب دكريدات فردكوث كريشول ير کے برطانوی محتید فی ادارول کی رورش سائے آئی ہیں اس کے الموجد المعين بقارك من أنسط على الما كالمان كالكالاعد ويتالك عكورة كشدى يجافال الزائے کا استفادہ می تیں کیا جائے کا پوضوسی طور بری ل کی محت آئده نشود نماادر مفتل عي الناكي ذبائت الي والياب خاصااتم بيدياني التول عدراج كوشت كاستعال عالى النبان كي موجوده مجاز كادكروكي وجود شرية أتى بيد البذايس ايم فذائي بروى ومزخوان عركس فيرموجون كم مكونتسانات مى الرياشة غلائل مكام يتن آخل كاكام بيثار ودسط يكثير إكا موجول ك واصف مخلف هم كي فذا كال كؤهم كريا مي بيد الركي شاس فلا خصوص طور يرسرخ كوشت كوغذات فال دياجات قراس كوسف كيفوا فيدوس يكثير إسكارى كم احت كل يسكادى ياز يجة إلى التااجم بملاطع مى عارية سكت يداون عدا عطور باستعال اورتصوصار في كوثت كرواد كالك شيت ملوان محتقين في رام الركباب كراس عاقبان كوفوان بريول كو والمعزادر مم كور فالا اوروفي تيزاب كي رسد واركاد الى ع جريجينه يرياني شرر السائل يومية ي كما الدورة مل مي الدوري الميالية كى لوث يموث سے يواشده كى دوركے كى صفاحيت سے بالا مال عد بحام عن المناكن ب دالور موكرين كوشت كالم عد استعال سے بحد على محلاتاوا ول كرامراض اور اورك الله وكي كا

The Health Benefits of Green Tea

www.ediet.com

here few drinks with as many important health benefits as green lea, and the Chinese have iong known about the many benefits of this exciting foodstuff. The Chinese have been using green tea in traditional medicine to treat problems ranging from headaches and insomnia to depression and stomach aches.

Modern research

Research done by modern scientists has backed up the traditional benefits of green tea, with many studies, both in Asia and the West, finding solid evidence of the many health benefits associated with drinking green tea on a regular basis. On often cited study showed a sixty percent decreased in the risk of esophageal cancer in Chinese men and women who drank green tea on a regular basis. The study concluded that a compound in green tes served to inhibit the growth of cancer cells.

In addition, other research seems to indicate that green tea has the ability to lower both total cholesterol levels and the ratio of good cholesterol (HDL) to bad cholesterol (LDL).

Some of the many conditions for which green tea is thought to be effective include cancer, high cholesterol levels, high blood pressure, rheumatold arthritis, cardiovascular problems, infections and lowered immune system function.

The power of green tea

The secret to the power of green tea is thought to be in the fact that it is so high in polyphenois. The most significant of these ingredients is thought to be epigallocatechin gallate (EGCG),

Editorial

Use-through lose-th

arvard Heart Letter of June 2005 addresses the males and conveys messages of each decade. For example its messages for the mon at 40s and 50s are interesting and support our viewpoint. Otresity actually starts to happen early in life, but by middle age the everage guy has indeed acquired the round bally Men become overweight or obese. Aesthetics saide, it's a major health hazard: Excess body fat increases the risk of heart disease, hypertension, stroke, disbetes, erthritis, and cancer if there were a quick fbr, we'd all be thin. But there is a slow fix: diet and exercise. Real men set vegetables. fruit, whole grams, and fish. They can have some meat and potatoes too, but the less the botter Calorios count for mon who need to reduce. Exercise counts, too. You don't have to run a marathon to control your weight and Improve your health, but you do have to walk for all least 30 minutes a day. Other forms of moderate exercise will do just as well, as long as you do II. A lack of exercise and obesity are responsible for about countless preventable deaths: around the globe each year. That's nearly as many as smoking, but the burden of sedentary living and obesity get much less attention.

It's another message that men should hear early on, but by 50 it becomes urgent. At 50, you'll need to talk to a doctor about how you should be screened for heart problems, and the more controversial question of prestate career screening. If you haven't had your blood pressure, cholesterol, and blood sugar checked at regular intervals, you should surely do so now. The same is true for your eyes. Screening tests and good health habits are assential, but men must also listen to their bodies and report sounds of discord to their doctors. Most don't a major survey by the Commonwealth Fund reported that 25% of man said they would handle womes about health by waiting as long as possible before seeking help, just 18% said they would seek cam as soon as possible. Setter Hand

Physicians and nutritionists can halp if you let them

EGCG is known as a powerful antioxidant, and it has been shown to both inhibit the growth of cancer cells and kill cancer cells without injuring healthy body lissue. EGCG has been shown to be effective at lowering the level of bad (LDL) cholesterol, and in helping to prevent blood clots from forming. This may be why green tea has shown such promise in preventing heart disease and stroke.

in addition, scientists have been studying the role green tea may play in what has become known as the French paradox. Many people find it amazing that the French, who set diets rich in fatty foods, have a much lower level of heart disease than do Americans. The answer to the French paredox is thought to lie in the healthful benefits of red wine. Red wine contains resveratrol, which is a polyphenol thought to mitigate the effects of the fatty French diet. Studies have shown that EGCG, a main ingredient of green tea, is twice as powerful as the

Ingredients found in red wine.

What makes green tea so special?

While green lea, oplong tea and black tea are all made from the leaves. of the camellia sinensia plant, green leais different in the way it is processed. The leaves of green tea are steamed. which helps to prevent the oxidation of the important EGCG compound. Black tea and colong tea, on the other hand, are made from leaves that are fermented, and this means that the EGCG they contain is converted to other, less effective, disease fighting chemicals.

In addition to its many traditional health benefits, there is even evidence that green tea can be helpful when trying to lose weight. One study found that those who consumed a combination of green tea extract and caffeine burned a higher number of calories than those only taking caffeine.

生生生生生









signed-on statement and list of signatories were distributed to all 12 heads of state in Bolivia. Statement:

This proposal calls for a: South American convention for human rights and access for all living beings to water. as a region privileged with 27% of fresh water supplies in the world, we need to discuss and approve a South American Convention on Water that guarantees access to this vital resource to all living beings. We need to preserve water, in its different uses, from processes of privalizations and the market logic that are imposed in trade agreements. We are convinced that this South American treaty on Water would be a decisive step towards a Global Convention on

Our organizations endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water, protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this responsibility.

We affirm that water belongs to the earth and all species for all time, it is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations. Signed by: Forum for Environment, Economic Development and Wellere of People (Feed Well People), Lehore, Pakisten.

L 2. 15 / Sq = 30 5 - 4 013 2016 18 00 00 مستسل استعال عدل عام اقل علاد مرزوك (حر وان كافتا)

الله ال آدى برايا اعلى ويودداد فرين كالسيد كران قام

عطراند اداوارول كي كاول كا معلقور والموال الا التي الكواوي

المنا مي معودين اوراكار شامت يكه يغير شايدان فيلي كا اجراحتين ك

ا و با تار الى عنظ يارال عن و د قيم ميان الله خالة محر الموجيعي ال

مشراك الدين كالماء والمام المسلين الال إلى كوال ال

مشای هم کارات الاسال الله من من با الله

اورة الما وخيره عنام المال محق ع-

مطرفي مختقين ال وات يريمي جران يتوكدفر السيئ قوم جي ول کے امراض امر کی قوم ہے کم کیوں جی جیک ووثوں چکنائ دورتنی کرفرانسی قوم را شراب کاستمال امریکول سے زیادہ كرتے إلى جى كے اعد كيائى ماده دورالول (Resveratrol) كِالْكَ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمَالِكُ وَالْمُعْلِقِينَ الْمُعْلَمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلَمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلَمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينِ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمِنْ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعِلَمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعِلَمِينَ عِلْمُعِلَمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَا مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ الْمُعْلِمِينَ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ الْمُعْلِمِينَ مِنْ الْمُعِلِمِينَ الْمُعِلَمِينِ مِنْ الْمُعِلْمِينَ مِلْعِلْمِينَا مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ الْمُعِلِمِينَ مِنْ می ایک ہولی فیزل ہے۔ تحقیق سے یہ جلا ہے کہ برط کے たかないののではないというといいのでは شراب کے بدار برجائے کے استوال سے درصرف البان عاريون عاد كالمحلوة روسكان الدفراب كالاسارات - CV850=

سباز چائے میں یہ طاقت کھاں سے

وراصل بزرواع كان واعداوراولا كالعال والمالك (Camellia Lylande Sila Jack (Sinonsia = ماسل بدل يس كريز وإسكا ياس مختف ب، سبرواے کے اور او بھاب دی والی بالی ہے جس سے FURLLY SKAL JIZVOND ECGC ECGC کی الحدیث Ferment -UZ 40,2 1

الماسي المرادي ألى المسيعة

اليدعا والمدان كي مطران وكارمات وتا أخوس كي المريخ وهذا بكر الدوالال مثلاثي التي لخي المحل كرواتهم فيكن والحرارل والبري كرواده في مجانب والمرق الفراق ويسيالهم والمحل 54 - L - 112 Note 2 11 3 - 20 1 100 0 2 6 1 1 12 1 يليت والسرا20 مضعورة الشرير 17 بين بقرادكي إنكر 70 بيسترمناء كماناخ س كالرابات معالم كالمراف المساكان فيخطأ فلم والواسف

الكر وينجيك 12 12 13 13 15 15 24 1 25 Les +

يك التي يجا توجود هوا على جرائه كالريقة والوجود الإبار بسال المريقة والمات والدكي كليكة في المساد كان بياسة لوي مريش كانون عن ينطع بياد ماء في المرك مقدار

Water Purity for Your Security

Dr. Maoshina Ni

Native water of every inhabitant is responsible for his health and longevity. What they all have in common is pure water sources located far from any city. free from chemicals and loxins. Tap water in urban areas contains pesticides, industrial pollutants, chlorine, fluoride, and other chemicals. Well water and mountain streams in some parts of the countryside are not much better because of the acid rain. and toxic levels of minerals present in groundwater.

Your safest bet is filtered water. There are many different kinds of filtration processes available for removing contaminants. The best kinds use activated charcoal, which removes the impurities but leaves the watersoluble minerals. Avoid water softeners, which take away essential minerals. Also do not store water in plastic containers because the polychiorinated biphenyls (PCBs) can leach into the water.

Water for Weight Loss

Our body requires a certain amount to maintain our blood osmotic levels. provide the medium for circulating and excreting waste products, and cleansing the interstitial tissues. That being said, water is also a key to losing weight. For example, in lowcarbohydrate diets, it is recommended and often mandated to drink at least 80ounces (10 glasses) or more of water

This is actually in order to help with the removal of the ketons, an acidic particle residue produced when converting fat into sugar in the body for energy metabolism, from the body. Protein-rich diets also have a tendency to produce kidney and gall stones extra water intake reduces the risk of these. It is healthiest to drink pure, room temperature water.

Aromatic Flavored Water

Crush some Iresh basil and mint leaves, put them in a large carafe, add room lemperature water, and let this mixture sit for half of an hour. Then add one tablespoon of honey and mix. This is an aromatic and refreshing drink to accompany any meal.

Wateras Human Right People's Health Movement, Egypt

People's Health Movement (PHM), a Secretariat of which is located for the next five years in Egypt seeks you to urgently support the following stalement on the right to water. This is the statement which PHM presented to the Second Summit of Heads of States of the Community of South American Nations, took place in Cochabamba, Bolivia from Dec. 8-9, 2008. The

Chief Editor Dr. Sultan Mahmood

PhD Nultrian, Poland Post Declorate (Denmark / USA) Ex-Consultant. FAO LINDP ADB, WK, GTZ, GOP Chief Nathbonist

FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER 324 dt. New Chouburn Park.

Lahoro 54500 Pokatan Ph: 842 615 9602 Col:0321 430 2626 detrare@gmail.com<www.hopgweil.org> © Copyrights 2007, All Rights Roserved,

Administry Board
Prof. Materials of Marke White Swick ExiPrincipal XEMO/MIMC Lancre Complined Clabulologist/Nutritional 444-Lekshmi Mamono The Mail Lahren

Prof. Saghir Ahmed John PhD Nutriton, USA University of Labore, Labore Prof. Abdul Majeed Cheema PrD Endoonn UK patients and general public. Inchesion of Blo-Plumeton haloch etan University of Information fechinology & Management Sciences Quelta

Lucasi Advisor Mr., Rukhsama Kampel SA, U.S. Advocate Letions High Court Labors Substription Services Cost for one year subscription is:

Re 1090/ for professione's attached with the cright of healthcare. system Educationashrumber of professional societies/oharma industry/NGO and Pla. 500:- for Oteclaimer.

edjich should be oblamed from qualified insaficare professionals.

The information contained in the Distoure le granied from helietie glaba hesources of Front Dist & Nutplier 3 is not recessarily the personal of institutional aperior of the NGO Food Well People. The Follow for Entwiningent - Europeanic Development and walfers of People. (Feed Well People) is non profit social acvocacy NEO and monthly Bladeare is to official organ. Feed Well People mounts not invended to provide medical across continuing aducation programs by health, environment, education, economics in presons for changes in government and corporate policies.

تحقيق والخبصرة ايسن ايم فاثق

ولائل جدا كيد شرواحد في ايد ين جن ك يديد فاكريز والف كفائد كرماء إلى بروال إراب ے زیادہ محکماتی مالی ے کہ جمدیوں سے اس مروب کو مودواد بدفال عداكم مد كالمعدد الماليان يارين كمال كالواحدات

جديد تعثيق

مغرب مي محققين الشفاق منه الرا طرز عن كاد كاركوريز والت كمحت يراثرات وتحقق كرف يرحور يوسقه ماس طور برجو جزال کے لئے 8 عل البور من وہ بھی کرا ہے تک افراد ج الزار كالمريز والإلاات التوليك كالمان على مائد في مديخال ال كايتر (Esophageal (Cancer ي مر مرح محفوظ ريد مطرف مختلين أخركار بيز 京然の人人をからからから البان كوكير ع في وينات وتنقات عدمات كاماض الل يكريزوا ي يملل استعال عافون شارموف كوليسترول كم جوجال يد وكدا جي اورز ي كوليسترول (اي وي الله الرابي الحالي كالكاسية على مناسب تعرابا الماسية المائية على عاد يول كورك شراك على الكرديد وكاكردارا واكرتى المال

ورؤول كامراش أميكون اوروة في نظام كى يكردى شال بيد سبز جانے کی اصل طاقت

ين كفر خون ين روى يكناني كالجائل الله يديين جزون

مير واسدة عن دراصل الك كميال ماده يولى فيول خاص مقدار میں مایا جاتا ہے۔جس کے اعرابی کیا بینا بھن کیلید (EGCG) ایک طاقت در باخ عمیدی عالی ب عیم بردران でくられるましかいりがくしかかんがしいるよ کے محت مقد اصطاء واج استار کی ہوئے۔ 3 آن بھی دے کہ كنركم ريش كى جب كيوقرال كى جاتى عالى عالى بالمركاح しんしょうしゅつとっころんかろしんしんこん مار كرتى عداس فاظ عدد يكما والع فرج والع مى يمى المت ع م الكرا عد يخ EBC G خوان على الرق اليسترول LEL がいたいきなことをあるしいらいけん

سی مول واقت بران کارک شدن کارک شدن کارک شدن کارک شدن کارک برازی از این می بازد کارک برازی کارک براز Sa Dougle Mayor Now for the Son Lynn Warter Son with Control of Language Control 20 16 16 16 16 16 16 16 16 16 Colice Food Superment of William and home and to the particular of the Tolling a tentral tentral and the second of the contraction of the contract آري و النوي العلم المنظم المنته المنته والمنته والمنته والمنتاح في المنظمة المنتهج الم وريعة والمدائم وكاري محال مدور والمرواع والمراس والعلق علان المعال بالمعاد والمدائل والمساه المعالى المادي والمعالية والمراب المعاد والمعاد وا to working it file for the colorist of the first in the first of the f 19129-2006-2003 and collect secret 19215 of Builder Company to maryon the

ماروج المراجية المعدال

وخائ الفيد مرائك مثلا آستر لي اثنان لينة جولي المريقة او كوباه قيره تريم يحريهما مریوں کے فاویرا متعل کرتے ہیں۔ ان نمانک کے خیال شران کا منید کوشٹ الدان عن شار طائعة ألي اليد والكل والخدفرام كولى بيدس كا الميش الالمادير عادة عداداد عداد عام عدا المادة والم المركث كراائح أوان في الك يم يون مروفوال كيانوانا ي

المرجم كاعدول ظام كوفاحد فالدي عدال طرح ا

تحور على والت كر بعدائة آب كوز إده الاكالور تعكا بوالحسور

كالتي إلى المكال وراسة المارة

とうかいととなるののかといいますかれてと

همر سعت

العود على من أو ي كرستاد 10+8 كان وأن يي Short Ing Joseph a by a Suzzano Bul with the good cart ded trom momory = 4 3 JUL BALLOW BY EST HIS FIRMES SON الوادان كالمسرك المانات 46 فيسركم واليماني كالمسرك الشراب 79 ليميران عائد كاكتر كالشراء و 50 يسر تحديم

はことのかとどのはこしたののできりが

شدهالوان في كي كوراتي ون على جويزساجة كالكوكها كريورا

كرح إليا- ان ادب يا كك قذاؤل ش عمو أخر محت مند

كعائد يعني زياده تر بازاري يخري كرجن عمي زياده يحتافي اور

الإدرالالكا مول عدال مد يم والله المع المع المع المعالمة

مرومات كرتے كے ريكر فواكر على ساكل شال سے كراس سے

عادے خابرام کے اخر کیاری کوجلائے کی شرع می تیز موجاتی

ے جس کے بھے جس میں اس غذا ہے تر إدر ارا الل مالی ہے

لبدا ودمري فذاكل كي خرورت تين واتي ال عدوان كو قاليد

ر کینے ش بری دولتی سیمد باس ایک فائد اتنی کا از الد سید صد

خروري بيعض أوكسا وهمناف يسانات في الاتيانات والمانات والمانات

كريش بش بين على اشاء كي الريار جوا كراؤ تاشخة بين منهاس كالون

وفيروے عاصل مورى موق كوئى مضا كتة فيل ليكن اكراس عن

Jo (Refined sugars) & was 1 / if

ہوں او معاملہ بالکن الب ہوجائگا۔ معقامتھائی جی ہے شروری

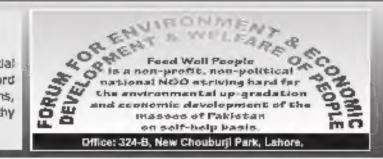
غلال الا اكل في مداكس مولى بي - عِلمان كوكما في بي والال

اید دم سے اور کی طرف یوائل ہے اور تاری ور سے تک آتے

الف وى آرى مدولت اس كاول يس كن ب كداون كريس مرف عالى معيار يحوال جاتى مضاهن شائع سے جاكي تذك ماہرین کے ذاتی تخیلات کوان محدود مفاحد میں جگروی جائے۔ ابد ااحواله حات كمعتمى اواده عددانط كرك -

Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tanning, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.



Adults drink three and a half

glasses(3.5) of milk every day in order to get the amount of calcium they need

in their diet. There are many ways to get

that milk besides drinking it plain. For instance, many people find that mixing

their milk with a couple of spoons of

honey and mixing it in the blander

makes a delicious and nutritious

smoothie. In addition, milk can be

added to your favorite recipes, and

need is important, but so is cutting the

fall in the diel. A high fall diel has been

implicated in obesity, diabetes, heart

disease and other serious medical

conditions, so it is important to avoid fat

while getting the calcium you need.

That is why it is so important to seek out

low fat and nonfat dairy products

whenever you can. Doing so will allow

you to get all the calcium you need

without consuming more fat than you

Of course getting the calcium your

used in your daily coffee.

Cut the Fat

need.

اجھاناشتہ کرنے سے منابوارم کا عرا کیلوری کوجلانے کی شرح بھی تیز ہوجاتی ہے

تحقيق واللخيس اليس ايم فاثق

محاسكت فيكن داتي برجم الكه التصححت بنش أورحوازن ليكن مير مامل ناشت ك تسويت بدي كراس عمدانان ي اثباء (روني وفيره) وتازه محل ملكا ما مانن اوروي كي آيك يماني شال المول دوالي شري كالى شالا في جائد

چند تواويز

ال موى برين اور يون كوي كريو كراور صاف كر كي كات الباجائية اورحكن اولو فرائع وفريزه وفيره ش محفوظ كرلياجائ بر الشيخ على الناكوكس كرك والكد الكداف بركم الميت على طا

1. التالي كم يحتال والدوى عمدة ويل بالتاج، يعلمان اور محش وغيره الآرايك يليث كاناشة تباركرايا جائي ٣ - وي كي تبك يتكن أني لكاه دوده يجي استعال كيامة سكرا عب الم المع من رولي في جاعق بي يكن نان والحدولاري وغروا وليزك بالد

هـ مجل كرة الوصول كالوب وفروستمال كرركم لخ ما كى اوران كو غير اور ماده مول يا يماكن بريد كم مانكى ك

24 2 80 2002 Salah 35/2 200 3

مشرقي معاشر عي معمور كهاوت عيال جوما المنفيل كرتا

و إن ألك مون "ساى طرح كي عرفي كهاوت بي ك" تاشته وك ا اہم ترین کھانا ہے "عادوں اور کیاوی کی اہمیت ہے لئے لکر لذي ب الريديد مداين كاكم اذكم ناشخة كالميت وكالترك ایک جیما ہے آئی دیکھیں کراہا کوں ہے؟

إهضى شروعات

رات الركافاة عركموادي محديد يعدد عا المات المكان نا ع الله عامل شده قرانا لي عدار والعدول على كام كرال العاديث على عدار العالم العدادان يدع كرام مس طرح كا الشو تقي كرت إلى - اكرة عاد المات شاك فذاكي شال يل يو والديد جم شي والرجين آبت آبت حادث مين قواولي مياكري قواي طري يم دوير يك كيلي المرك ك والول يريفان ألل مول كادر تهايت آسال = الميار فوري (Over Eating) سے اسے آپ کو بھائیں كيداكي فذاذل عرام المراح والفارات (Whole grain) ادر کال شاف میں کھاتے ہے کے ادے عمالاک کا طاقاعد يك كن صدة فحيل عديد بديد ما يك كرج لوك كا كانت

Harvard School of Health USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day. and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and It accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body. a full 99%, is concentrated in the bones. and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body lissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus. magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the

the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D. which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

Milk in a Healthy Diet

While many other loods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get. the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



0000000

Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from Garcinia mangostana, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help project your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

Letters to Editor

Q I read the article "Why fish should you get?" published in Jamuary 2007 Issue. Flaxseeds also contain Omaga-3 fetty acids and are too cheap, its dose is one heaped tablespoon per day when ground. What's about our local cold water fish e.g. Trout, Roho, Maha, Shar, Malhee, Sanghara, Knagga? Does anyone of these contain Omega-3 or Omega-6 fatty acids? We eat fish after deep frying all. Does

not in this way we burn the fetty acids it cordains. Please tell me how to cook lish so that acids remain in fact. Also please inform whether "Seven Seas Cod Liver Oil" available at drug stores lowers the cholesterol or it is only Vasmin A & D. 7(Homeo Physician. Naveed ur Rahman, Lahore)

A Thanks it taking interest in 'Distoars'. You are right that flaxseed contains omega-3 but our article was speaking about unimal sources of omega-3. As per policy of

'Diotoare' only authordio and published research is picked up, so polaritations no such master we could see about our local fish. Cooking methods are always as important as the profile of food nutrients. Regarding 'seven seas capaules' they contain mostly processed mix fish oils, hence we are doubtful about the presence of omega-3 or 6 fatty acids. You will receive regularly the future issues of 'Dietcare'.

الكريش كال

الدان الما والمن عمر عاد الما كون الما أي على والكن والمعرون بين المعلى المدال الما المرافقة ا جاری آئے ہے کے بیادیشش کی حمول کھی جرمال مدسے مقداد شروع الے آئر بیا آن مقدا کی وقتر داد کی ہوائیں۔ أكريب الدمرية كالمشته الميكوان بعامل كي مجارية وكله الله الحكافية سنة هيم مولي كيرا عيم الارياف كالول الكرائر يؤوا المسحى الترابية محكوي الضعاء يتجون والوجاء وموحل كما الطهال تتؤمها أعول كما يتكر كالأبع عظ مناصب متعداد يمل

England for only was expected of the Electrical States

Disconsider Monthly Bulletin of NGO Feed Well People

بواب بھاکہ آپ سے راہل ہطری آئی تھی۔ اس کے گال ہے کہ واق آپ سے مائٹی پھی آئے ہے ہوئی اسے میں ہے تا

الم الله والم كرون كي الله المراجع المراجع المراجع على المراجع المراجع

المدورة المالية كل عدة المرور ومن عدر كل مد مد مد عد الماليون عدد المالية و المالية

وررب صر الا المعالية المعالية

كران بيرس كرميد والمراح المراحين كرمان المراح المراحل المراحل

WELLDINGE EBIZEURN

August 2007 6

Distance the Monthly Bulletin of NGO Feed Well Feople'

Green tea contains ambouldants which help protect your solls and light free mulicals in your body. Plus research suggests that these antipodants may help promote heart health Each lea bag is flied with 100% whole. leaf organic tea, and the difference in teste from the teas you're used to la night, and day. The flavor and aroms are nothing short of spectacular These tax boos are basied in beautiful line that keep our moisture and light, both all which could engrade the quality of the line. The this calls in treshness, and gives you a convenient way to slare your

Green Tee is delictious. & slightly sweetend can be prewed derker than other teas without affecting the tasts.

Decaf Green Too gives you the same great teste as the regular green test, without the coffeine.

Red Bush (Rocabos) Too has a nith, deep coppery red color and a smooth, slightly sweet favor



على وَاللَّهُ تُعلِق مِن مِن الرَّوْنِ مِن أَلِهِ المِن المعنى تشيرات كَا ماسى これからますがるからとことからないを しかいてことがしんりないとうながらいろしの苦を آ والعدال فين عرد مان واليم المراك كراك كروال عردان ميوال ك RAC STRONT SE SHOW SELFER SANK مريات به وربري ما تي المناه و أنه على بريان روي آها وكروي ي Colling of the parties



كرباك تين - برمال1980 - 2004 كردايان يخ

ك محفوظ يالى تك و يا ك 33 في مدافرادكي رسائي مولى جوال

اذى 74 فى موتى داى غرت بنيادى منال تك رسائى بير يحق

ور فعداوگوں كا اشاق موا ب- شرق ايشا اور جراكا لى ك

ممالك عي شرك 20 في صدية في عديكن المسلمي الناممالك

ريورت ص اي إت كاخاص الوري الكرب كريوره الك

ے تل روکا جاسکا ہے۔ جب كرمزيد أيد تمالى اموات بنياوى

معت وسفال كالموتش بم كلفي عددك جاسكتي بيدا يحرمنط

وريش ب كريواد كرود على عكد صاف إلى مكفيانا اور حريدوى

كرواز يجال تك محمد كى فيادي كولتس ديدا يك كاردارد ي

يجيت كي فركوه والورك على برائلود ووالا عيد كر

الالتي امريك كريون ممالك اورجولي الثيا كرهار ماق

یانی کی موات است بوف سے دی سال مل ماصل کرلیں کے۔

الا يون مادي كلاول كي اليك الكي مشكل بدائد سيد

كى آدى آيادى مقالى كى يتوادى كولتولى عدرم ي

رالم مندم كاوليد والى كي دوني ويحلمال اور چيم ايد موكي وكال (Flancod) of wind with Jan & July 2.よりではかいからならかにいいまからがったいです الم الموام الله المالية على الأول مرقى عالى الحالية 一日かりからからありていて

Children pay the price for lack of safe water and sanitation

http://www.unicel.org/media/media 35034.html

More than 1.2 billion people have gained access to safe water since 1990, according to Progress for Children: A Report Card on Water and Sanitation, launched by UNICEF.

The report charts progress towards Millennium Development Goal (MDG)# 7 which includes the larget of halving the proportion of people without sustainable access to safe drinking water and basic sanitation by 2015, Between 1990 and 2004, global coverage of safe drinking water rose from 78 per cent to 83 per cent. Latin. America and the Caribbean and the South Asia regions will meet the drinking water target almost ten years

The progress made to date in increasing the number of people with access to safe water has been impressive," says UNICEF Executive Director Ann M. Veneman. "However, unsafe water and tack of basic sanitation contribute to the deaths of an estimated 1.5 million children under five each year as a result of diamhea."

Examining sanitation, the report finds that an estimated 1.2 billion people have gained access to basic sanilation since 1990, with global coverage rising from 49 per cent to 59 per cent. In South Asia, access to improved sanitation more than doubled between 1990 and 2004. In East Asia and the Pacific, the proportion of people with basic sanilation rose from 30 per cent to more than 50 per cent.

"Despite commendable progress. an estimated 425 million children under the age of 16 still do not have access to an improved water supply and over 980. million do not have access to adequate sanitation," says Veneman. "Clean water and sanitation are vital prerequisites for improved nutrition. reductions in child and maternal mortality and the fight against disease."

Improved sanitation facilities could reduce dianthea-related diseases in young children by more than one-third. says the report. With better hygiene practices, such diseases could be reduced by two thirds. While the world is on track to meet the water larget, progress could be impaired if the provision of safe water to the world's poprest communities is not made a priority.

Sanitation is a much greater challenge. Despite significant gains, the world is not on track to meet the MDG target for sanitation. In South Asia, for example, two out of three people still lack basic sanitation. The report further says that the benefits of improved drinking water and sanitation are evident and could be extended to many more of the world's people, if only sufficient resources and resolve were dedicated to the task

000000

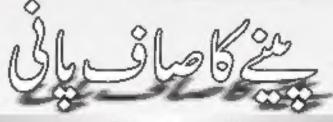
Flaxseed (Alsi)

Flax is a health powerhouse, full of omega-3s, lignans, and soluble fiber, Those substances beister your immune and cardiovescular systems and may even help prevent lumor growth and cancer. The natural laxative action in flax helps keep your body running smoothly too. Use ground flaxseed; it provides far more nutritional banefits than does the whole seed which is hard. It is by far the richest source of lignens, which are probable cancer lighters. Flaxseed oil does not contain an appreciable amount of valuable lignans, but it comes packed with omega-3 fats. One lablespoon of ground flauseed contains about 36 calories.



طرر فرا من بونعال الك تختيق كمها إلى نامحة من الك ين على الريامات مرد إلى عدائد الل محد الماج كا استنبال بارث الكب ك الطراب على كى يداكتا ب محقق عي شال جن المراد لے ناشخة عي الاج استال كان ين ول ك فيل (بادث الك) الديل ك الكانف على 30 إلىدكى والح الدي المركاكة كوا ب كرانات كالمام المام على المذير يشرور كوليسترول كے تقصال دو اثرات سے محفوظ ركنے ك ملاحيت موجود بوتى به بهاكران كاستعال التية شركها والمستاد ول كالركروك بالمرجود والتي عبدان على Acto 10 2 CUE 3/13/18:87 رون کے لئے بی مقید ج روب اور ایس کا کہنا به كرا ي وود فاف كرا توان كاستوال مجى كرنا وإيد يناس خور يرين حافراد كواليس اين فراكسكا حسينانا وإبيزر

Marin San State of the State of Part Captions Commission of the Market الإنكرية المستدائق مريض غرب الأكتاب الانكاف المرك الاستارك بيد علاون المنظر المنظر المنظر المنظر المنظر المنظرة ا جداد بالمحدث في المحدث المحدث المحدث المحدث المحدد المحدد



ہوجت و اللہ ماتھ برال ہے والا کے 156 مما لک اور علاقوں شروع ال كا مجين ب بلوقت كا كا قرال كر إد والا سب سے بڑا مالی اوارہ ہے۔اس کا کام بھل کی محت غذا صاف یانی مقال اور برادی تعلیم کا خیال رکھے کے علادہ ان کو الكود المصال ادراليز عديها كردكمنا يحي عيداس عالى ادارے کی باقیا شرورہات کوشی کاروباری ادارے و مخت عقرات وقيره لي كريوي كري إلى ساس اوار ي في حال شي على موجوده جزاري كر تولق اجراف (MDG) كرارك جے کے محفوظ بانی کے متعلق ایک رہودے شاکع کی ہے۔ جس على ديو على يح وال والى ك بارك على جرها كن عالج يحدا عان يالكه الروالع إلى:

اكريد1990 سے كراب كاراك اليدارية الي لوكون في ديا مرش يين كماف يانى تكدرماني ماعلى ك ے حراب ہی ہر اللہ ش سے جار افراد مقائی کی بلودی الموالات عدود الى يس ك يتح شى برسال بعدولا كانك یا کی بری کی عرب اللے سے فیل على ذائریا سے دیا سے کوئ

28 For the Street of the State of the Mary to Secrete to والمراران المريز المراشا والراران كالمراش كالتربي الماران الإلتقال والباطيك

الم مليد مكرك المساكل المساحد المسالة المسالة المالان State of the State of the state of the state of the العدة الري بين المراج المراج المراج الما المراج الم

فرست ذاهيف كيتر ايتر واليروع منظر FDRC كاظر يقد كار

أرست التف يجر الأربر وسنرجان 1997 مثر التعديد الأكوش ا الله فلال كامه لولى تحسيدات كامياكر يعوم زوات شي بتا الكناد الإيطال والتساران ويروي كالمتال الترباع والقرابي والمارة والمتراث والمراث والمتراث ماعد عديثر آل تر

We all know our health is influenced by what we est, drink and other well-known lifestyle choices that we make. The latest scientific research shows that for each of us these choices can have greatly differing effects on our health.

Small differences in your genes influence how well your body metabolizes foods, utilizes nutrients and excretes damaging toxins, all of which can affect your general state of health. By finding out if you have any

of these variations; you can modify your diet and lifestyle choices to achieve optimum nutrition and health. For example, if some of your genea place you at risk for heart disease. modifying your diet and exercise habits now will decrease the chance of the disease developing. If your tiody isn't efficient with B vitamins, an important factor in skin renewal, a modified diet or daily supplement can provide you with the proper amount for healthy skin. of plant

August 2007